

ノルディック・ウォーキング体験会

と き 10月23日(日) ※小雨決行 9:00～11:30 (受付8:30～)

と ころ 揖斐川健康広場周辺

今、大人気のノルディック・ウォーキングの体験会を開催します！
初めての方、正しいスタイルを学びたい方、みんなで歩きたい方、
どなたでも参加できます。

ノルディック・ウォーキングとは…

歩くのは主に下半身を使いますが、上半身はほとんど使いません。
北欧フィンランド発祥のノルディック・ウォークは、専用のポールを用いて上半身も使って歩く
ことができる全身運動です。
誰でも簡単に始めることができる、運動効果の高いウォーキングです。



定 員 100 人

内 容 9:00～準備体操、正しい歩き方(健康広場)
9:30～ウォーキング(健康広場周辺)

参加資格 小学生以上の健康な方(小学生は保護者同伴)ポールの使用は、身長135cm以上の方です。

参加費 無料

道 具 ポールは貸し出しできます。(ポールをお持ちの方は持参してください)

実施方法 体力等に合わせて、2つのクラスに分かれて行います。

服 装 運動のできる服装・靴、帽子、タオル。飲み物などは各自でご持参ください。

申込方法 揖斐川健康広場、地域交流センター「はなもも」、役場3階スポーツ振興課の各窓口で
申し込んでください。スポーツ振興課のみ、電話受付も可能です。

申込締切 10月20日(木)〔定員になり次第締め切ります〕

【お問い合わせ・申込み】揖斐川町教育委員会スポーツ振興課(揖斐川町役場庁舎内)
TEL 22-2111 (内線481) (平日8:30～17:15)

(一財)日本宝くじ協会
今年のオータムジャンボ宝くじ
1等・前後賞合わせて

5 億円!

1 等 3億円×14本
(発売総数420億円・14ユニットの場合)

前後賞 各1億円×28本
(発売総数420億円・14ユニットの場合)

【発売期間】
9月26日(月)～10月14日(金)

**期間
限定**

地産地消かぼちゃフェア

10月15日(土)～31日(月)



揖斐郡内では、岐阜県・JAいび川・揖斐川町・大野町・池田町が一体となって、平成22年からかぼちゃ産地づくりに取り組んでいます。今年収穫したかぼちゃを使い、郡内の料理店・お菓子屋が趣向を凝らしたかぼちゃの加工品を提供します。
この機会にぜひ、お召し上がりください。

【揖斐川町内販売店舗一覧】

販売店舗名	住所・電話番号	出品企業・団体	メニュー
揖斐菜匠庵 みわ屋	揖斐川町三輪 925-9 22-0305	同左	かぼちゃパイ プリン
道の駅星のふ る里ふじはし	揖斐川町東横山 264-3 52-2605	アグリ IBI 棚橋牛乳	かぼちゃクッキー かぼちゃプリン
水月亭	揖斐川町谷汲徳積 1209-67 55-2105	同左	釜めし アイスクリーム
JA いび川 ブルースカイ	揖斐川町三輪 2275 23-1605	アグリ IBI かたくり工房 棚橋牛乳 JA いび川女性部	パンブキンクッキー シフォンケーキ かぼちゃプリン かぼちゃコロケ

【発行】揖斐川町 【編集】企画部政策広報課

〒501-0692 岐阜県揖斐郡揖斐川町三輪133番地 TEL 0585-22-2111 FAX 0585-22-4496 URL <http://www.town.ibigawa.lg.jp/>